

Pripraviť a zrealizovať interaktívny program cestou postupných štyroch krokov („Premýšľajme o sebe...“, „Rozprávajme sa...“, „Nájdime spoločnú reč...“, „Hovorme o tom s ostatnými...“) formou interaktívnej komunikácie, hľadaním riešení problémov, situačnými a inscenačnými metódami, metódou „živých knižníc“, aplikáciou hudobných, výtvarných a dramatických prvkov, tvorbou projektov, prednášok. Chceme dať priestor mladým ľuďom, aby nadobudli zručnosti k sebaúcte, harmonizácii osobnosti, seba prijatiu, naučiť ich riešiť problémy efektívnou komunikáciou, rešpektovať ľudskú dôstojnosť, akceptovať odlišnosti a rôznorodosti osobností a netolerovať násilie.

Obsah programu: 1. krok: „Premýšľajme o sebe...“: Témy: Poznám sám seba? Hľadáme sebaúctu, sebadôveru, sebadôveru, sebavedomie, sebareguláciu (Ale ako na to?). Čo robiť v konfliktných situáciách? Vnútorne konflikty, neriešené konflikty. Ako predísť stresovým situáciám (coopingové stratégie zvládania stresu a náročných životných situácií)? Ako čeliť frustrácii? Ako sa starať o svoje psychické zdravie (psychohygienu)? V prvom kroku v rámci rovesníckeho vzdelávania budeme aplikovať interaktívnu komunikáciu, hľadanie riešení problémov, situačné a inscenačné metódy, besedu s účastníkmi programu v prítomnosti psychológa. Spätnú väzbu získame formou dotazníka a nastavením pravidiel psychohygieny – vzájomného dohovoru).

2. krok: „Rozprávajme sa...“ Témy: Čo hovorí naše telo, naše gestá (vyjadrovanie pocitov prostredníctvom výtvarného umenia)? Čo mi dáva a berie komunikácia na sociálnych sieťach (vyjadrujeme sa výtvarným umením – maľba, kresba, koláž...)? Ako vzájomná komunikácia/nekommunikácia ovplyvňuje vzťahy v rodine, v škole, v partnerstve? Nastavme si pravidlá dialógu kultivovaným vyjadrovaním... Prečo nám nerozumiete (riešenie problémových situácií medzi rodičmi a deťmi, účasť psychológa, diskusia)? Z nášho života (členovia skupiny rozprávajú o svojich životných skúsenostiach za účasti psychológa, beseda, diskusia, prednáška)... V druhom kroku aplikujeme metódu „živých knižníc“ (rozprávanie vlastných príbehov), interaktívnu komunikáciu, hľadanie riešení problémov, vyjadrovanie sa výtvarným umením – kresby, koláže, plagáty...), diskusiu s účastníkmi programu v prítomnosti psychológa, analýzu výtvarných prác žiakov. Spätnú väzbu získame formou dotazníka a nastavením pravidiel komunikácie – vzájomného dohovoru, interpretáciou výtvarných prác. Na realizáciu využijeme druhú - výtvarnú zónu na chodbe školy so sedačkami, stolmi, výtvarným materiálom, stojanmi na kresby a pod.

3. krok: „Nájdime spoločnú reč...“: Témy: Zdravý životný štýl – vytváranie pozitívneho scenára života. Vplyv negatívnych emócií na spôsob komunikácie, na naše zdravie (záťažové situácie, stres) a ich eliminácia. Faktory ohrozujúce psychické zdravie – život mladých, ktorí chcú všetko skúsiť a požiadavky dospelých na ich správanie, zodpovedný prístup k povinnostiam. Žijeme spolu (pomoc odkázaným ľuďom na pomoc druhých)...Rešpektujeme sa navzájom (pravidlá komunikácie, spoločnej reči s učiteľmi a rodičmi)... V treťom kroku aplikujeme hudobno-dramatické umenie. Pripravíme predstavenie pod názvom „Škola, základ života!“, v ktorom priblížime žiakom, rodičom život v našej škole, odkryjeme skryté kurikulum. Príbeh, na základe scenára našich žiakov z ARTklubu a neformálnej skupiny CHIPS, sa bude odohrávať v našej škole.

Odzrkadľovať bude charaktery žiakov, ich pocity, problémy, nástrahy, stresové situácie, ďalej konflikty medzi žiakmi navzájom, medzi učiteľmi, rodičmi a nahliadneme do študentovej duše. Divadelné predstavenie o tom, ako spolu vychádzajú študenti a ich učители, čo zábavného sa dá zažiť počas vyučovania a mimo neho. Učiteľský zbor má vo svojich radoch prísnych pedantov, ktorí považujú žiakov za rebelantov a nevychovcov, ktorí narušujú ich autoritu, ale tiež učiteľov, ktorí majú pochopenie pre mladosť, energickosť, impulzivnosť, netrpezlivosť. Na realizáciu využijeme tretiu divadelno-hudobnú zónu. Hudobnodivadelné predstavenie, texty, scénky, živé knižnice pripraví v rámci mediálnej výchovy, ktorá je zameraná na rozvoj schopností a zručností potrebných k samostatnej tvorbe mediálnych produktov, kritickému prístupu pri práci s informáciami, schopnosť prijímať, analyzovať mediálne výstupy a zároveň podieľať sa na ich tvorbe. Spätnú väzbu získame formou elektronického anonymného dotazníka a na sociálnych sieťach, kde budú zverejnené aktivity.

4. krok: „Hovorme o tom s ostatnými...“: Témy: Psychické zdravie, stres, poruchy príjmu potravy (moja kamarátka má skúsenosti s anorexiou, seba poškodzovaním). Nežiadúce správanie adolescentov (závislosti – látkové/nelátkové a skúsenosti s nimi...). Každý iný – všetci rovní (prijatie ostatných,

pochopenie pre odlišnú kultúru a odlišný životný štýl). Z nášho života, naše problémy a spôsob vyrovnania sa s nimi (rozprávame príbehy a ich šťastné/nešťastné konce)... Členovia ARTklubu a CHIPS rozprávajú o svojich

životných skúsenostiach, o príbehoch známych za účasti psychológa formou besedy, diskusie. Odborníci z praxe, školská psychologička a sociálna pedagogička spolu so žiakmi prezentuje rôzne techniky relaxácie, harmonizácie prostredníctvom hudby, meditácií, svetelných a vonných efektov. Na realizáciu využijeme štvrtú relaxačnú zónu s kobercom, relaxačnými kreslami, vonnými tyčinkami, príjemnou hudbou a pod. Spätnú väzbu získame formou elektronického anonymného dotazníka a na sociálnych sieťach, kde budú zverejnené aktivity. V rámci multikultúrnej výchovy u žiakov rozvíjame sebareflexiu, pochopenie pre odlišnú kultúru a odlišný životný štýl, utváranie vedomia vlastnej identity a identity druhých ľudí. Vedeť ich k objavovaniu vlastných postojov, uplatňovaniu vhodných komunikačných prostriedkov k vyjadrovaniu vlastných myšlienok, citov, názorov a postojov.